

Yoga am Heuberg – Interview mit Esther Moszeik

Beitrag

Esther Moszeik, die Frau hinter „YAH – Yoga am Heuberg“, ist mit ihrem Mann vor 7,5 Jahren aus München nach Nußdorf gekommen. Eher aus Zufall, wie sie sagt. Damals wussten die beiden „Städterer” noch nicht, ob sie wirklich Landmenschen sind. Der Ehemann war schnell integriert durch seine Arbeit bei der Bergwacht. Für Esther Moszeik dauerte es ein paar Monate und ein Waldfest länger, doch dann traf auch sie auf ebenso offene und lockere Menschen, wie sie selbst einer ist. Schließlich fand sich Bauland, und vor 3,5 Jahren wurde mit Kind, Hund und Kater das eigene Haus bezogen. Dass es Platz für ein Yogastudio geben würde, war von Anfang an klar und Teil der Gebäudeplanung. Ladenbau und Inneneinrichtung sind beruflicher Alltag für ihren Ehemann, der gemeinsam mit seinem Partner die Inntaler Naturbau GmbH gegründet hat. Die Ausgestaltung nach Yoga-Gesichtspunkten löste Esther Moszeik nach Konsultation befreundeter Yogalehrer:innen. Geht man die Stufen zum YAH Studio hinunter, trifft man auf sorgsam durchdachtes Design, welches auch im Inneren konsequent durchgesetzt wird. Sei es durch die Zwischenwände im Eingangsbereich mit bewusst gesetzten Lücken oder das Fenster mit Bergpanoramablick, welches dem Raum durch die wechselnden Lichtverhältnisse zusätzlich Spannung verleiht.

Esther Moszeik kann dieses Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum als Yogalehrerin feiern sowie auf mehr als 20 Jahre eigene Yogapraxis blicken. Schüler:innen in der Stadt und auf dem Land haben mit ihr trainiert, geschwitzt und entspannt. Warum sich in der Stadt viele und auf dem Land eher weniger Männer finden, die Yoga machen, hat oft mit Vorurteilen zu tun, was auf der Matte wirklich passiert aber auch darauf, sich in der Gruppe mit den Frauen nicht vergleichen zu wollen… Dabei geht es neben Dehnen und Entspannen im Yoga vor allem um das „Zur-Ruhe-bringen“ der Gedanken. Atemtechniken spielen genauso eine Rolle wie die Stärkung und das „Geschmeidigmachen“ des Körpers.

Wie war Ihr Weg zum Yoga?

Bei mir lag es schon ein bisschen in der Familie, meine Mutter hat auch Yoga gemacht. Deswegen war es ganz normal und mehr oder weniger Teil meines Alltags. Durch die eigenen positiven Erfahrungen mit Yoga war mein Interesse geweckt, mehr darüber zu erfahren.

Als Psychologin forschen Sie auch daran, wie Yoga und Meditation wirken…

Ja, bereits seit etwa 10 Jahren arbeite ich in der Wissenschaft und seit 6 Jahren als Beraterin für Einzelpersonen, Familien und Unternehmen. Angefangen habe ich im Bereich Motivationsforschung (TU München) und bin dann in der Persönlichkeitspsychologie (Universität der Bundeswehr München) gelandet. In meiner kürzlich fertiggestellten Doktorarbeit ging es dabei grob um die Frage: Wie wirkt Meditation und für wen? Ganz aktuell trage ich Forschung und Beratung unter meinem neuen Projekt „Psychologie im Inntal“ zusammen und freue mich sehr, dass ich mein Wissen über Yoga und Psychologie teilen darf.

Ein spannendes Feld! Was ist Yoga für Sie persönlich: Sportart oder Philosophie?

Im ursprünglichen Yoga brauchte es den sportlichen Aspekt nicht, da ging es viel mehr um Atemtechnik und Meditation. Heute müssen wir den Körper durch unseren veränderten Alltag erstmal mehr bewegen, um allein stabil und bequem sitzen zu können. Wenn Yoga dann körperliche Übungen und mentale Ausrichtung im Alltag verbindet, wird es irgendwann wie Zähneputzen und gehört einfach dazu.

Was ist der unverwechselbare YAH-Stil beim Unterrichten?

Ich persönlich glaube, der Humor, den ich gerne in meinen Unterricht einfließen lasse. Mein Mann würde sagen, meine Penetranz… z.B. wenn es um die genaue Platzierung der einzelnen Körperteile geht. In meinen verschiedenen Ausbildungen habe ich u.a. 3,5 Jahre Anatomie und Ausrichtung bei einem Sportmediziner und Arzt lernen dürfen, und dieses Wissen nutze ich insbesondere für die körperliche Praxis. Dennoch darf auch der spirituelle Aspekt in Form von Meditation, Klang oder einem klaren Fokus Raum haben. Mein Ziel ist es, dass trotz aller Anstrengung beides leicht und natürlich wird werden darf. Ich liebe es, wenn meine Schüler:innen ein bisschen vom Alltagsstress loslassen können. Alle paar Monate gibt es Workshops, um die Technik zu verfeinern oder mit Gastlehrer:innen zu üben.

Mehr zu Esther Moszeik und YAH unter: www.yoga-am-heuberg.de, sowie: www.psychologie-im-inntal.de

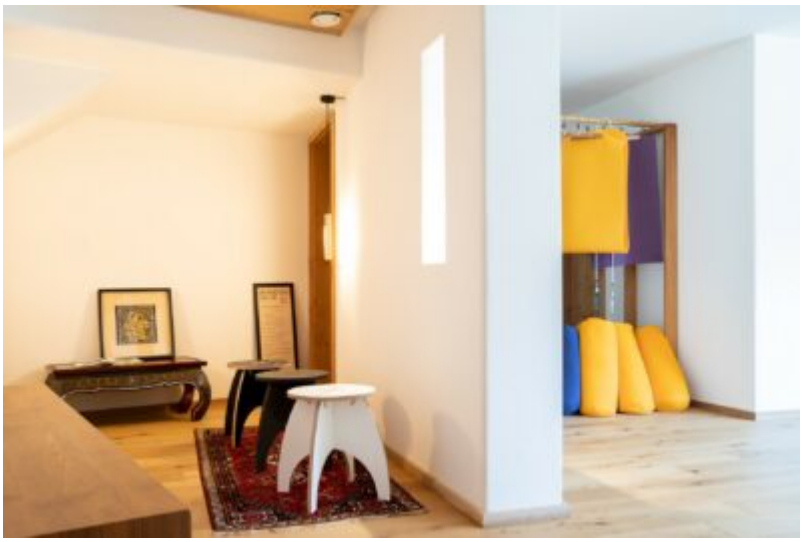
Text: cl – **Fotos:** Esther Moszeik

Beitrag entstand in Kooperation mit dem Wendelstein Anzeiger – www.wendelstein-anzeiger.de






YOGA · AM · HEUBERG







Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Heuberg
2. Interview
3. Nußdorf-Neubeuern
4. Yoga